Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 11: Zum Tod von Alfred Vogel : Rückblick auf Leben und Werk

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die vitaminreichen Drachenzähne:

Chinakohl

Die Urheimat des Chinakohls liegt im Reich der Mitte, genauer in der Provinz Kanton. Die Chinesen nennen ihn phantasievoll «Zahn des weissen Drachen».

Von den zehn Kohlarten ist Chinakohl der einzige, der im Geschmack sehr fein ist und keine Blähungen verursacht. Im Gegensatz zu seiner Verwandtschaft fehlt ihm der typische Kohlgeschmack.

In Asien wird aus dem Chinakohl ein sauerkrautähnliches Produkt hergestellt, das milchsaure Gemüse mit Namen «Kimchi» wird täglich gegessen.

Auch bei uns wird das preisgünstige Gemüse gerne als Salat, Gemüse oder Auflauf verarbeitet. Bis auf den Strunkansatz ist alles verwendbar. Falls Sie nur eine kleine Menge benötigen, lösen Sie die gewünschte Anzahl äusserer Blätter ab, der Rest kann in Folie verpackt im Kühlschrank bis zu acht Tagen gelagert werden. Die Haupternte aus dem Freiland beginnt im Oktober, die Saison dauert bis etwa März. Beim Kauf ist auf feste Aussenblätter zu achten, die keine braunen Blattspitzen haben.

Bei der Zubereitung wird die Staude geviertelt, gewaschen und, nachdem der Strunk herausgeschnitten wurde, für Salat oder Gemüsebeilage in Streifen geschnitten. Mit einem Joghurt-Dressing angemacht eine schnelle, vitaminreiche Salatvariante. Gut passt auch Obst als Beigabe, beispielsweise Mandarinen, Orangen, Äpfel oder Birnen.

Die klassischen Kohlgewürze Koriander, Fenchel, Kümmel eignen sich ebenso wie die Gewürze fernöstlicher Geschmacksrichtung, z.B. Sojasauce, Ingwer oder Curry.

Der feine Kohl ist leicht verdaulich, eignet sich bei Schonkost, hat reichlich Vitamin C, Kalium und noch viele andere Vitalstoffe. Die enthaltenen Senföle stärken das Immunsystem und fördern die Verdauung.

Die Mengenangaben der folgenden Rezepte sind für vier Personen berechnet.

Chinesische Gemüsepfanne

Zutaten Gemüsepfanne:

50 g Cashewkerne
4 EL Sesam- oder Sojaöl zum Braten
150 g Karotten, in Streifen geschnitten
350 g Chinakohl, in Streifen geschnitten
1 rote Paprikaschote, in Würfel geschnitten
1 milde Zwiebel, 100 g Sojasprossen
1 EL A.Vogel-Kräutermischung scharf.
Kelpamare, geriebener Ingwer, 2 EL trockener Sherry, Herbamare zum Abschmecken

Zutaten Beilage:

200 g Vollkornreis
4 dl (400 ml) Plantaforce Gemüsebrühe

So wird's gemacht:

Reis mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei geringer Hitze quellen lassen.
Cashewkerne ohne Fett rösten und beiseite stellen. Sesamöl im Wok oder einer grossen Pfanne erhitzen, die kleingeschnittene Zwiebel und das Gemüse der Reihe nach anbraten. Zum Schluss alles gut durchmischen. Mit den Gewürzen pikant-scharf abschmecken. Sojasprossen dazugeben, erwärmen, und mit den gerösteten Nüssen bestreuen. Den fertigen Reis dazu reichen. Das Gericht kann mit gebratenen Tofuwürfeln ergänzt werden.
Dazu ein Glas Reiswein oder trockener Sherry.

Herbstlicher Chinakohlsalat

Zutaten:

Salat: 300 g Chinakohl, in Streifen, 2 kleine Äpfel in Würfeln, 100 g kernlose Trauben halbiert, 30 g grob gehackte Haselnüsse, frische Kräuter

Sauce: 200 g saure Sahne oder Joghurt, je 3 EL Apfelessig und süsse Sahne (Rahm), 1 EL milder Senf, 1 TL flüssiger Tropenhonig, Herbamare, frisch gemahlener Pfeffer

So wird's gemacht:

Die Saucenzutaten mit einem Schneebesen gut durchrühren, abschmecken und mit dem Salat vermengen. Frische Kräuter dazugeben. • MH